CAMINA KANSAS

25 YEARS

K-STATE Research and Extension

www.WalkKansas.org

2025 BoletÍn #5

En esta edición:

Beneficios del entrenamiento de resistencia

Lidiando con DOMS

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Disfruta de verduras sin almidón

Receta: Fajitas de verduras

La semana entrante:

Pasos para pies felices y sanos

¿En zoom? ¡No te quedes ahí sentado!

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Entendiendo los carbohidratos

Receta: Muffins de arándanos azules (bajos en carbohidratos / azúcar)

Beneficios del entrenamiento de resistencia

El entrenamiento de resistencia, también conocido como entrenamiento de fuerza, implica ejercitar los músculos contra la resistencia, como el uso de pesas, bandas de resistencia o tu propio peso corporal. Las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses recomiendan que hagas ejercicios de fortalecimiento dos o más días a la semana, con un día de descanso entre ellos.

Si bien el entrenamiento de resistencia beneficia a todos, independientemente de la edad, estos beneficios son especialmente útiles a medida que envejeces. Esto es lo que el entrenamiento de resistencia puede hacer por ti.

Huesos más fuertes y mejor equilibrio. Hacer entrenamiento de resistencia de manera constante puede ayudar a mantener o aumentar la masa y la densidad ósea. Tu equilibrio y estabilidad mejoran a medida que tus músculos se fortalecen.

Reduce la grasa corporal y estimula el metabolismo. A medida que aumenta la masa muscular, tu cuerpo quema más calorías, incluso cuando estás descansando. El tejido muscular es más activo metabólicamente, por lo que requiere más energía para mantenerse, incluso cuando no estás haciendo ejercicio.

Mejora la fuerza y la resistencia muscular. Tus músculos te ayudan a realizar muchas tareas a lo largo del día, como levantar cosas, abrir contenedores, moverte, subir y bajar escalones y mucho más. El entrenamiento de resistencia también te ayuda a desarrollar masa muscular, o minimizar la pérdida de músculo, que ocurre naturalmente a medida que envejecemos.

Mejora de la salud mental y la autoestima, mejora del sueño. Los estudios demuestran que el entrenamiento de resistencia puede mejorar la salud mental y emocional, además de la salud física, y puede ayudar con los síntomas de la depresión. El entrenamiento de resistencia, y el ejercicio en general, también pueden ayudar a aliviar los sentimientos de ansiedad y preocupación, y también pueden ayudarte a generar confianza y aumentar tu autoestima. Dormir mejor también es un beneficio.

Recursos para obtener más información:

https://www.ksre.k-state.edu/program-areas/health-and-wellness/physical-activity-movement/

https://mcpress.mayoclinic.org/healthy-aging/the-many-benefits-of-resistance-training-as-you-age/

https://extension.sdstate.edu/weighted-exercises

Lidiando con DOMS

Es normal sentirse un poco adolorido después del ejercicio; sin embargo, los dolores y molestias deben ser leves. El dolor que aumenta gradualmente y que a menudo se siente de 24 a 48 horas después se denomina dolor muscular de aparición tardía (DOMS, por sus siglas en inglés) y es un resultado natural de cualquier actividad física.

Tus músculos deben arder un poco al caminar, y deberías sentirte un poco adolorido unos días después de hacer ejercicios de fortalecimiento. Sabes que has hecho demasiado si el dolor te impide realizar las actividades diarias o si el dolor excesivo dura tres días o más después del ejercicio. Aquí hay algunos consejos para promover la recuperación después del ejercicio.

Hidratación. El agua es la mejor manera de hidratarte durante y después del ejercicio. La forma más fácil de saber si estás deshidratado es por el color de tu orina. Debe ser de color amarillo claro o transparente dentro de un par de horas después del ejercicio. Si es de color amarillo oscuro, necesitas más hidratación.

Combustible. Después de hacer ejercicio, come un bocadillo que contenga carbohidratos y proteínas. Las buenas opciones incluyen yogur y almendras, mantequilla de maní con banano, pasteles de arroz o pretzeles de trigo integral. Comer los alimentos adecuados después del ejercicio mejorará tu nivel de energía y te ayudará con la recuperación.

Circulación. Una actividad ligera, como un paseo en bicicleta fácil, estiramientos ligeros o caminatas más lentas, estimulará el flujo sanguíneo y te ayudará a enfriarte después de la actividad.

Compresión. Un masaje o el uso de un rodillo de espuma pueden ayudar a eliminar los líquidos inflamatorios de los músculos y ayudar con los puntos doloridos o tensos.

Reposo. El dolor muscular normal alcanzará su punto máximo como 48 horas después del ejercicio y debería mejorar mucho al tercer día. Si deseas hacer fortalecimiento en días consecutivos, alterna el ejercicio de la parte superior del cuerpo un día y la parte inferior del cuerpo al día siguiente.

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Depende de los conductores no atropellar a ciclistas y peatones. Cualquiera que no esté en un automóvil es un usuario vulnerable de la carretera porque cuando se trata de un automóvil contra un cuerpo, un automóvil siempre va a ganar. Es por eso por lo que los peatones siempre tienen el derecho de paso, incluso cuando es inconveniente para los conductores. Por lo tanto, como conductor, presta especial atención a los usuarios vulnerables de la carretera que comparten la carretera. Revisa tres veces los cruces peatonales antes de girar. Reduce la velocidad cuando conduzcas a través de estacionamientos. Cuando conduzcas por un vecindario, siempre asume que hay niños jugando afuera y reduce la velocidad. Si tienes un mal día de salud mental, te sientes irritable o agresivo, no conduzcas. Parte de la seguridad de los peatones es también cómo los conductores perciben a los peatones. Recuerda, no es solo un peatón, es otro ser humano. La mayoría de los conductores quieren proteger a los peatones, así que ten paciencia y ten cuidado.

Courtney Nowland,
Oficina de Recursos de Seguridad Vial de Kansas

Seminarios en línea de Camina Kansas:

23 de abril: Ejercicio de resistencia – Primeros pasos

7 de mayo: Cuidado de los pies

14 de mayo: Las Zonas Azules: Claves para vivir más y mejor

Hora: 12:10 pm (mediodía)

Enlace para unirse o escanea el código QR:
https://ksu.zoom.us/j/97410290196

Danos un "Me Gusta" En Facebook: "Kansas State University Walk Kansas"

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas
La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.
La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 220A Kedzie Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY 711) 785-532-4807.

Disfruta de verduras sin almidón

Comer una dieta rica en verduras puede ayudar a reducir la presión arterial y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes tipo 2 y obesidad. Si bien todas las verduras deben incluirse en tu dieta, este artículo explora la diferencia entre las verduras con almidón y las sin almidón.

Las verduras con almidón son más altas en carbohidratos y aumentarán más el azúcar en la sangre. Si tienes diabetes, o vigilas tu ingesta de carbohidratos, esto es importante. No es necesario que las elimines de tu dieta, simplemente limítalas a una cuarta parte de tu comida o menos. Las verduras con almidón incluyen maíz, guisantes, plátanos, papas, ñame, remolacha, nabo, maíz pozolero, batatas y calabaza (calabaza bellota y calabaza anco).

Las verduras sin almidón son bajas en carbohidratos y calorías, y ricas en fibra, lo que te mantiene lleno y estabiliza el azúcar en la sangre al ralentizar la digestión. Hay tantas verduras sin almidón para elegir y disfrutar:

Vegetales verdes: espárragos, brócoli, repollo, apio, pepinos, puerros, ocra, pimientos (todos los tipos verdes), cebolletas, calabacines, coles de Bruselas, guisantes de nieve, guisantes dulces.

Lechugas y verduras de hoja verde: rúcula, berza, escarola, lechuga iceberg, col rizada, lechuga de hoja verde, espinacas, lechuga romana, hojas de nabo, acelgas, achicoria.

Verduras rojas y naranjas: zanahorias, pimientos (todos los tipos rojos y naranjas), calabaza zapallo, calabazas (de verano, de cuello torcido, espagueti), batata, tomates.

Frijoles, guisantes y legumbres: brotes de soja, ejotes, judías italianas, judías verdes y judías de cera.

Otras verduras sin almidón: aguacate, brotes de bambú, coliflor, berenjena, jícama, colirrábano, hongos, cebollas, rábanos, nabo sueco, colinabo y castañas de agua.

Fajitas de Verduras

Rinde 2 porciones

Ingredientes:

6 onzas de hongos blancos, cortados por la mitad

1 cebolla mediana, en rodajas

2 cucharadas de aceite de oliva, cantidad dividida

1 cucharada de condimento para bistec, cantidad dividida

1 pimiento rojo, cortado en tiras

1 chile poblano, cortado en tiras

1 calabaza amarilla pequeña, cortada por la mitad a lo largo y cortada en medias lunas

1 calabacín zucchini pequeño, cortado en medias lunas

2 limones verdes, exprimidos

1 cucharada de miel (puedes usar miel picante)

1 taza de queso cheddar jack o Colby rallado (4 onzas)

4 tortillas de harina de 8 pulgadas (variedad alta en fibra)

Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Prepara las verduras y enjuaga con agua fría bajo el grifo.
3. Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande de fondo grueso a fuego medio-alto. Agrega los hongos y las cebollas en una sola capa. Deja cocinar sin tocar durante 2 a 3 minutos, permitiendo que las verduras se carbonicen. Sazona con la mitad del condimento para bistec y revuelve. Cocina de 1 a 2 minutos más. Retirar a un plato y reservar.
4. Agrega la otra cucharada restante de aceite de oliva a la sartén. Agrega el pimiento rojo, el chile poblano, la calabaza amarilla y el calabacín zucchini en una sola capa. Deja cocinar sin tocar durante 2 a 3 minutos, permitiendo que las verduras se carbonicen. Sazona con el condimento para bistec restante y revuelve. Cocina de 2 a 3 minutos más. Agrega los hongos y las cebollas reservados.
5. Agrega el jugo de limón y la miel, retira del fuego.
6. Sirve las fajitas con tortillas y aderezos, como queso cheddar jack, pico de gallo o salsa fresca, crema o crema agria y salsa picante.

Información nutricional por porción (1 tortilla, aproximadamente 1 taza de verduras, 1 onza de queso): 311 calorías; 19g grasa total (9.5g grasa saturada, 0g grasa trans); 35g carbohidratos; 12g azúcares totales; 22g proteína; 20g fibra; 505mg de sodio.